

İÇİNDEKİLER

ÜNİTE I SAĞLIK KAVRAMI

1. Sağlığın Tanımı	3
2. Sağlığa Etki Eden Etmenler ve Sağlığın Ölçülebilirliği	4
a. Sağlık Ölçülebilir Bir Kavramdır	4
b. Sağlığa Etki Eden Etmenler	6
1. Bünyesel Etmenler	6
2. Çevresel Etmenler	7
3. Sağlık Hizmetleri ve Yararlanma Yolları	9
a. Koruyucu Sağlık Hizmetleri	10
b. Tedavi Hizmetleri	11
c. Rehabilitasyon Hizmetleri	14

ÜNİTE II SAĞLIKLI HAYATIN TEMELİ

1. Kişisel Temizliğin Tanımı ve Önemi	25
a. El, Tırnak Temizliği ve Bakımı	26
b. Yüz, Boyun ve Koltuk Altı Temizliği	27
c. Saç Temizliği ve Bakımı	27
d. Ayak Temizliği	28
e. Genital Bölge(Üreme organları) Temizliği	29
f. Tuvalet Alışkanlığı ve Temizliği	29
g. Banyo Yapma ve Giyecek Temizliği	29
2. Ağız ve Diş Sağlığı	30
a. Ağız ve Diş Sağlığının Önemi	30
b. Diş Çürümesi	31
c. Diş Eti Hastalıkları	33
d. Diş Çürüğü ve Diş Eti Hastalıklarının Genel Vücut Yapısı ile İlişkisi ...	34
e. Dişlerin Gelişim Bozuklukları	35
f. Ağız ve Diş Sağlığı Nasıl Korunur?	36
1. Diş Koruması ve Bakımı	36
2. Diş Fırçalama Tekniği	37

3. Spor ve Beden Eğitimi	38
4. Sağlıklı Giyinme	39
5. Sağlıkla İlgili Uyulması Gereken Diğer Kurallar	41
6. Sağlıklı Hayatın Korunmasında Uyulması Gereken Diğer İlkeler	42

ÜNİTE III

BÜYÜME, GELİŞME VE RUH SAĞLIĞI

I. BÜYÜME VE GELİŞME	53
1. Büyüme ve Gelişmenin Tanımı	53
2. Büyüme ve Gelişmede Rol Oynayan Faktörler	53
a. Genetik	53
b. Hormonal	53
c. Beslenme	54
d. Fiziki Çevre	54
3. Büyüme ve Gelişme Dönemleri	54
a. Bebeklik Dönemi	54
b. Çocukluk Dönemi	56
c. Okul Çağı Dönemi	57
d. Ergenlik Dönemi	57
e. Yetişkinlik Dönemi	58
f. Yaşlılık Dönemi	58
4. Ergenlik Dönemi ve Özellikleri	59
5. Ergenlik Döneminde Görülen Sorunlar	60
6. Ergenlik Döneminde Olumlu Tutum Geliştirme	61
II. RUH SAĞLIĞI	62
1. Ruh Sağlığını Etkileyen Faktörler	63
a. Ruh Sağlığını Etkileyen Kişisel Faktörler	63
b. Ruh Sağlığını Etkileyen Çevresel Faktörler	63
c. Doğal Afetlerin İnsanların Ruh Sağlığına Etkileri	64
2. Ruh Sağlığının Korunması	65

ÜNİTE IV
SAĞLIĞA ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

1. Sağlığa Zararlı Alışkanlıklarla İlgili Kavramlar	75
2. Tütün ve Sigara Bağımlılığı	76
a. Tütün ve Sigaranın Zararları	78
b. Pasif İçicilik	80
3. Alkol Bağımlılığı	81
a. Alkol ve Etkileri	81
b. Alkol Bağımlılığı	82
1. Sebepleri	83
2. Sonuçları	84
4. Madde Bağımlılığı	84
a. Uyuşturucu Maddelerin Etkileri	85
b. Uyuşturucu Madde Bağımlılığı	86
1. Sebepleri	86
2. Sonuçları	87
5. Sigara Alışkanlığı ve Alkol, Uyuşturucu Bağımlılığının Tedavisi	88
YANIT ANAHTARI	95
SÖZLÜK	97
KAYNAKÇA	100